Die Eltern im Alter begleiten - von Susanne Weingarten,

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Die Eltern im Alter begleiten

von Susanne Weingarten, Markus Deggerich (Herausgeber)

Was drin ist für dich: Die Vorbereitung auf den Fall, dass deine Eltern pflegebedürftig werden.

Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass einer deiner Elternteile einmal pflegebedürftig wird? Die Statistik sagt: 90 Prozent. Es ist also weniger die Frage, ob dich das Thema Pflege betrifft, sondern wann und für wie lange. Trotzdem finden Gespräche zu diesen Fragen zwischen den älter werdenden Eltern und ihren Kindern nicht statt, oft aus Angst, Unwissenheit oder Unsicherheit.

Markus Deggerich hat seine Eltern zehn Jahre lang begleitet, als diese an Parkinson und Alzheimer erkrankten. Er hätte sich in dieser Zeit ein Buch mit gebündelten Informationen als Unterstützung gewünscht, wurde aber nicht fündig. Deshalb hat er es nun selbst geschrieben.

Unsere Blinks zeigen dir, welche Fragen erwachsene Kinder frühzeitig klären sollten, wie sie sich auf die Pflege ihrer Eltern vorbereiten können und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.

In den Blinks erfährst du auch,

- was es mit dem Egocentric Bias auf sich hat,
- warum sich ein früher Antrag auf Pflegebedürftigkeit lohnt und
- was ASWIs sind und warum sie deine Aufmerksamkeit verdienen.

Frühzeitige Gespräche helfen, sich auf den Pflegefall vorzubereiten.

Die 60-Jährige fühlt sich jünger, als sie ist, und auch der 90-Jährige will sich nicht beklagen. Es geht schon noch – auch wenn das Treppensteigen mühsamer wird, die Sehkraft nachlässt und die Hände anfangen zu zittern. Niemand redet gerne über das Älterwerden und den eigenen Tod, dabei hängt die Lebensqualität in den letzten Jahren genau davon ab.

Wenn der Vater nach einem Schlaganfall plötzlich nicht mehr kann und die Mutter Unterstützung im Alltag braucht, müssen die Kinder schnell Entscheidungen treffen – und natürlich sollen diese im Sinne der Eltern ausfallen. Besser ist es deswegen, im Vorfeld über solche Situationen zu sprechen.

Typische Fragen lauten dabei: Was soll mit dem Haus passieren, wenn ihr beide nicht mehr allein zurechtkommt? Willst du in ein betreutes Wohnen umziehen? Möchtest du im Ernstfall künstlich am Leben gehalten werden? Habt ihr ein Testament und wo ist es aufbewahrt? Welche finanziellen Rücklagen habt ihr für eure Pflege? Welche Wünsche habt ihr?

Erwachsene Kinder stehen in der Mitte ihres Lebens, sie haben meist Familie und sind im Berufsleben eingespannt. Statt ein einziges großes Gespräch zu führen, um alles in einem Rutsch zu klären, raten Experten dazu, solche Fragen immer wieder nebenbei anzusprechen – beim Abwasch oder beim gemeinsamen Spaziergang. Die Antworten dürfen sich nach und nach in einem Prozess ergeben.

Um einen Gesprächseinstieg zu finden, ist es hilfreich, von sich selbst zu erzählen. Von den eigenen Wünschen fürs Altwerden. Auch das Prinzip von Versicherungen lässt sich für solche Gespräche fruchtbar machen: „Wir hoffen natürlich, dass ihr nie pflegebedürftig werdet, aber falls es so kommt, haben wir dann einen Plan in der Hinterhand."

Eltern haben immer Erwartungen, selbst wenn sie es zunächst nicht offen zugeben. Darum müssen Kinder herausfinden, wo ihre Grenzen sind und wie viel sie geben können. Sind tägliche Besuche drin? Traut man sich, die eigenen Eltern im Ernstfall auch zu waschen? Niemand ist verpflichtet, die Pflege persönlich zu übernehmen. Natürlich wollen die meisten Kinder ihre Eltern im Alter gut versorgt wissen, aber nicht alles muss man selbst machen. Es kann eine passendere Lösung sein, Dritte mit in die Pflege einzubeziehen.

Die Pflege der Eltern ist für Geschwister eine Belastungsprobe.

Die Eltern im Alter begleiten

von Susanne Weingarten, Markus Deggerich (Herausgeber)

Was drin ist für dich: Die Vorbereitung auf den Fall, dass deine Eltern pflegebedürftig werden.

Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass einer deiner Elternteile einmal pflegebedürftig wird? Die Statistik sagt: 90 Prozent. Es ist also weniger die Frage, ob dich das Thema Pflege betrifft, sondern wann und für wie lange. Trotzdem finden Gespräche zu diesen Fragen zwischen den älter werdenden Eltern und ihren Kindern nicht statt, oft aus Angst, Unwissenheit oder Unsicherheit.

Markus Deggerich hat seine Eltern zehn Jahre lang begleitet, als diese an Parkinson und Alzheimer erkrankten. Er hätte sich in dieser Zeit ein Buch mit gebündelten Informationen als Unterstützung gewünscht, wurde aber nicht fündig. Deshalb hat er es nun selbst geschrieben.

Unsere Blinks zeigen dir, welche Fragen erwachsene Kinder frühzeitig klären sollten, wie sie sich auf die Pflege ihrer Eltern vorbereiten können und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.

In den Blinks erfährst du auch,

- was es mit dem Egocentric Bias auf sich hat,
- warum sich ein früher Antrag auf Pflegebedürftigkeit lohnt und
- was ASWIs sind und warum sie deine Aufmerksamkeit verdienen.

Frühzeitige Gespräche helfen, sich auf den Pflegefall vorzubereiten.

Die 60-Jährige fühlt sich jünger, als sie ist, und auch der 90-Jährige will sich nicht beklagen. Es geht schon noch – auch wenn das Treppensteigen mühsamer wird, die Sehkraft nachlässt und die Hände anfangen zu zittern. Niemand redet gerne über das Älterwerden und den eigenen Tod, dabei hängt die Lebensqualität in den letzten Jahren genau davon ab.

Wenn der Vater nach einem Schlaganfall plötzlich nicht mehr kann

und die Mutter Unterstützung im Alltag braucht, müssen die Kinder schnell Entscheidungen treffen – und natürlich sollen diese im Sinne der Eltern ausfallen. Besser ist es deswegen, im Vorfeld über solche Situationen zu sprechen.

Typische Fragen lauten dabei: Was soll mit dem Haus passieren, wenn ihr beide nicht mehr allein zurechtkommt? Willst du in ein betreutes Wohnen umziehen? Möchtest du im Ernstfall künstlich am Leben gehalten werden? Habt ihr ein Testament und wo ist es aufbewahrt? Welche finanziellen Rücklagen habt ihr für eure Pflege? Welche Wünsche habt ihr?

Erwachsene Kinder stehen in der Mitte ihres Lebens, sie haben meist Familie und sind im Berufsleben eingespannt. Statt ein einziges großes Gespräch zu führen, um alles in einem Rutsch zu klären, raten Experten dazu, solche Fragen immer wieder nebenbei anzusprechen – beim Abwasch oder beim gemeinsamen Spaziergang. Die Antworten dürfen sich nach und nach in einem Prozess ergeben.

Um einen Gesprächseinstieg zu finden, ist es hilfreich, von sich selbst zu erzählen. Von den eigenen Wünschen fürs Altwerden. Auch das Prinzip von Versicherungen lässt sich für solche Gespräche fruchtbar machen: „Wir hoffen natürlich, dass ihr nie pflegebedürftig werdet, aber falls es so kommt, haben wir dann einen Plan in der Hinterhand."

Eltern haben immer Erwartungen, selbst wenn sie es zunächst nicht offen zugeben. Darum müssen Kinder herausfinden, wo ihre Grenzen sind und wie viel sie geben können. Sind tägliche Besuche drin? Traut man sich, die eigenen Eltern im Ernstfall auch zu waschen? Niemand ist verpflichtet, die Pflege persönlich zu übernehmen. Natürlich wollen die meisten Kinder ihre Eltern im Alter gut versorgt wissen, aber nicht alles muss man selbst machen. Es kann eine passendere Lösung sein, Dritte mit in die Pflege einzubeziehen.

Die Pflege der Eltern ist für Geschwister eine Belastungsprobe.

„Papa und Mama brauchen im Alltag Unterstützung." Gespräche über die zunehmende Pflegebedürftigkeit der eigenen Eltern bergen Zündstoff. Nicht nur für die Beziehung zwischen Eltern und Kindern, sondern auch zwischen Geschwistern.

Meist übernimmt die Tochter, die am nächsten bei den Eltern wohnt, den Großteil der Pflege und leistet die meiste Unterstützung. Das ist in

Deutschland so, aber auch in den USA, Norwegen und den Niederlanden, wie internationale Studien ergeben haben.

Wenn es in der Familie mehrere Geschwister gibt, werden sie – sofern ihr Verhältnis nicht ganz zerrüttet ist – irgendwann darüber sprechen, wer welche Unterstützung übernimmt und wie es mit den Eltern weitergehen soll. Da dieses Gespräch ohnehin schwierig zu führen ist, findet es am besten statt, bevor es einen akuten Anlass gibt.

Herrscht in der Familie ein negativer Kommunikationsstil, sind überhöhte Forderungen und missgünstige Unterstellungen an der Tagesordnung. Gespräche können so leicht eskalieren.

Ist der Pflegefall einmal eingetreten, bietet das natürlich auch reichlich Konfliktpotenzial unter den Geschwistern. Zwar sind sich die meisten Kinder darüber einig, dass es für alle einfacher wäre, die Pflege auf alle Schultern zu verteilen. In der Praxis bleibt der Großteil jedoch meist an einem Kind hängen. Und Pflege ist immer noch eine Frauendomäne: Gibt es in der Familie Söhne, sind sie bei Diskussionen darüber, wer was für die Eltern macht, meist außen vor. Der Streit spielt sich zwischen den Schwestern ab.

45 bis 60 Prozent der Kinder, die sich in die Pflege ihrer Eltern einbringen, haben laut einer US-Studie das Gefühl, dass sich die anderen Geschwister nicht ausreichend kümmern. Sie machen ihrem Ärger darüber auch Luft. Das ist problematisch, weil hier der Egocentric Bias am Werk ist. Menschen neigen dazu, ihr eigenes Engagement zu überschätzen und das der anderen zu unterschätzen. Und dieser Effekt verstärkt sich: Je mehr Hilfe die Eltern benötigen, desto geringer schätzen die Helfer den Beitrag ihrer Geschwister ein.

Damit es gar nicht erst zu Konflikten kommt, lohnt es sich, früh mit den Geschwistern über die Pflegeorganisation zu sprechen. Auch ein wertschätzender Kommunikationsstil in der Familie ist ungemein hilfreich. Denn er ist die Voraussetzung, um gemeinsam gute Lösungen im Sinne der Eltern zu finden.

Macht euch gemeinsam Gedanken, welche Wohnform später infrage kommt.

Im Studium leben viele junge Leute in einer WG und immer mehr Menschen entscheiden sich auch am Lebensende für diese Wohnform. Vor allem für die Betreuung an Demenz erkrankter Senioren kann sie

eine gute Lösung sein. Jede Person hat ihr eigenes Zimmer, Küche und Wohnzimmer werden von bis zu sieben Senioren gemeinsam genutzt. Zwei oder drei Betreuer sind stets vor Ort, um die Senioren zu unterstützen.

Es muss nicht immer Demenz sein. Es kann viele Gründe geben, warum irgendwann der Punkt erreicht ist, an dem die Kinder sagen: Vater oder Mutter können nicht mehr allein leben. Wie es dann weitergeht? In Deutschland gibt es viele Möglichkeiten, die seit dem Zweiten Pflegestärkungsgesetz vom Staat auch finanziell unterstützt werden.

Wenn Kinder gemeinsam mit ihren Eltern überlegen, welche Wohnformen infrage kommen, gilt es, zwei Aspekte zu berücksichtigen: Was wünschen sich die Eltern? Und: Was können die Kinder finanziell und organisatorisch leisten? Denn trotz Pflegegeld werden in der Regel private Zuzahlungen für die verschiedenen Wohnformen fällig.

Beim ambulanten Pflegedienst kommen Profi-Pflegekräfte in die Wohnung. Welche Tätigkeiten sie übernehmen, kann individuell vereinbart werden. Das Modell ist vor allem für Eltern geeignet, die ihr gewohntes Umfeld ungern verlassen wollen und in einigen Lebensbereichen noch sehr selbstständig sind.

Im Rahmen einer Tages- oder Nachtpflege wohnen die Eltern auch weiterhin in ihrer Wohnung oder ihrem Haus. Sie besuchen jedoch regelmäßig eine professionelle Pflegeeinrichtung. Dort kümmern sich Angestellte um Freizeitaktivitäten, die medizinische Versorgung und Mahlzeiten. Geistig fitte Senioren schätzen die Vielfalt an Angeboten – von Gedächtnistraining über Bewegungsgruppen bis zu Sing- oder Bastelrunden.

Auch eine Pflege-WG ist möglich, wenn die Eltern nicht mehr allein leben können oder wollen und gerne in Gesellschaft sind. Sie ist eine kostengünstige Lösung. Hier teilen sich Senioren, Pflegekräfte und Angehörige die Aufgaben im WG-Alltag.

Eine andere Lösung ist das betreute Wohnen. Dieses Modell sieht vor, dass die Eltern in barrierearme Wohnungen ziehen, die mit Notrufknöpfen ausgestattet sind. Bei Bedarf kann weitere Unterstützung hinzugebucht werden, zum Beispiel Essen auf Rädern,

soziale Aktivitäten oder eine Einkaufshilfe.
Nicht zuletzt gibt es auch Pflegeheime. Bei diesem klassischen Modell ziehen die Senioren in Einzel- oder Doppelzimmer um. Paare können auch Apartments mieten. Die Pflegekasse übernimmt die Kosten für den Heimplatz aber nur dann, wenn eine Bescheinigung vorliegt, dass eine ambulante Betreuung nicht mehr ausreichend ist.
Eine weitere Lösung ist eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung in den eigenen vier Wänden, die häufig von osteuropäischen Pflegekräften gewährleistet wird.
Fakt aus dem Buch: 75 Prozent der Pflegebedürftigen in Deutschland werden zu Hause betreut.
Osteuropäische Pflegekräfte können einen Umzug ins Heim hinauszögern.
Als die Demenzschübe der Mutter schlimmer und häufiger wurden und der Vater sich wegen seiner Parkinsonerkrankung nicht mehr ausreichend um seine Frau kümmern konnte, organisierte Markus Deggerich eine polnische Pflegekraft. Danuta zog in den ersten Stock des Elternhauses. Die Eltern lebten im Erdgeschoss. So hatte die Pflegerin ihr eigenes Reich und die beiden Senioren mussten keine Treppen mehr steigen. Zwei Jahre konnten seine Eltern so in ihrem gewohnten Umfeld bleiben, bis auch Danuta die Pflege nicht mehr alleine bewerkstelligen konnte.
Osteuropäische Pflegekräfte in die Familie zu holen, ist ein relativ neues Modell, um die Betreuung der eigenen Eltern zu gewährleisten. Den Eltern ermöglicht es, länger in ihrem Eigenheim wohnen zu bleiben. Gerade wenn die Eltern viel Unterstützung aber wenig klassische Pflege im Alltag benötigen, ist das Modell gut geeignet. Je nach Pflegegrad müssen Familien mit Kosten von etwa 1000 bis 2000 Euro pro Monat kalkulieren.
Die Pflegekräfte kommen in der Regel für zwei bis drei Monate und leben mit den Pflegebedürftigen zusammen. Dann reisen sie für den gleichen Zeitraum zurück in die Heimat. In dieser Zeit übernimmt eine Urlaubsvertretung.
Welche Aufgaben die Pflegekraft übernimmt, können die Familien individuell entscheiden. Einkaufen, Wäsche waschen, kochen, beim Anziehen und Waschen helfen, beim Spaziergang begleiten oder

vorlesen – nur medizinische Tätigkeiten sind tabu. Hierfür muss ein zusätzlicher Pflegedienst oder eine Tagespflege gebucht werden.
Nach aktuellen Schätzungen sind zwischen 100.000 und 300.000 osteuropäische Pflegekräfte in Deutschland beschäftigt. Nicht alle sind legal angestellt – dabei gelten auch für die Beschäftigung von osteuropäischen Pflegekräften klare Regelungen.
Wie alle Arbeitnehmer bundesweit fallen sie unter das deutsche Arbeitsrecht, wonach maximal ein Achtstundentag und eine Sechstagewoche erlaubt sind. Zwischen zwei Schichten müssen mindestens elf Stunden Ruhephase liegen. Mindestlohn, Gesundheitsschutz und Urlaubsvorschriften sind ebenfalls einzuhalten. In der Realität sieht der Arbeitsalltag der Pflegekräfte jedoch oftmals anders aus. Nicht wenige sind 24 Stunden im Dienst.
Bei der Suche nach einer solchen Pflegekraft können Vermittlungsagenturen helfen. Manche sind schwarze Schafe, die selbst einen Großteil des Honorars für die Pflegekraft einstreichen und diese zu einem Mindestlohn nach Deutschland vermitteln. Aus diesem Grund beraten Diakonie und Caritas Familien bei der Suche nach Agenturen, die die Rechte der osteuropäischen Pflegekräfte achten.
Wusstest du schon: Menschen benötigen im Durchschnitt acht Jahre lang Pflege.

Staatliche Hilfen können finanzielle Entlastung bieten.

Ist man pflegebedürftig, wenn man die Einkaufstüten nicht mehr in den dritten Stock tragen kann? Das würden wahrscheinlich die wenigsten Menschen bejahen. Aber für den Gesetzgeber ist das bereits ein Indiz, dass eine erste Pflegebedürftigkeit vorliegt. Für Angehörige besteht nun die Möglichkeit, sinnvolle finanzielle und organisatorische Hilfe in Anspruch zu nehmen.
Allerdings muss vorher die Pflegebedürftigkeit des Familienmitglieds nachgewiesen werden. Dabei ist zu beachten, dass das Antragsverfahren mit einigem Aufwand verbunden ist. Sobald die Kinder ihre Eltern jedoch regelmäßig im Alltag unterstützen, lohnt es sich, diese Mühe auf sich zu nehmen.
Der Pflegegrad wird in fünf Stufen erfasst. Der erste Pflegegrad wird bereits vergeben, wenn Vater oder Mutter Hilfe beim Trinken benötigen, ihr Brot nicht mehr alleine schmieren können, weil die

Feinmotorik nach einem Schlaganfall beeinträchtigt ist, oder Probleme beim Treppensteigen haben. Familienmitglieder fangen diese Einschränkungen meist ohne großes Aufsehen ab, zumal die Fähigkeiten fast immer schleichend nachlassen. Doch das sollte kein Grund sein, den Antrag auf Pflegebedürftigkeit nicht zu stellen.
Dafür muss ein formloses Schreiben bei der Pflegeversicherung eingereicht werden. Eine Begründung muss das Dokument nicht enthalten. Wichtig ist nur, dass der Antrag vom Pflegebedürftigen selbst unterschrieben ist. Wenn ein Angehöriger eine Vollmacht hat, ist auch seine Unterschrift in Ordnung.
Nach kurzer Zeit meldet sich die Versicherung mit einem Fragebogen zurück und schickt einen Gutachter vorbei, der sich die Situation des Pflegebedürftigen in seiner heimischen Umgebung ansieht. Das Verfahren ist bei gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen im Kern gleich. Bei den gesetzlichen Kassen übernimmt der Medizinische Dienst der Krankenkassen die Begutachtung, bei privaten Versicherungen die Firma Medicproof. Beide prüfen nach den gesetzlichen Vorgaben, ob jemand Hilfe bei bestimmten Tätigkeiten benötigt.
Um Fehler beim Verfahren zu vermeiden, können sich Pflegebedürftige und Angehörige bei einem unabhängigen Pflegestützpunkt in ihrer Nähe, Wohlfahrtsverbänden oder freien Experten kostenlos beraten lassen.
Wurde die Pflegebedürftigkeit anerkannt, erhält der Elternteil regelmäßige finanzielle Leistungen und Hilfsmittel. Angehörige können sich bis zu sechs Monate von ihrem Beruf freistellen lassen oder ihre Arbeitszeit für zwei Jahre reduzieren und bleiben weiterhin renten-, unfall- und arbeitslosenversichert.
Wer einen Ablehnungsbescheid erhält, sollte nicht direkt aufgeben, sondern Widerspruch einlegen. Die Erfolgschancen dabei sind gut: Mehr als der Hälfte aller Widersprüche wurde 2017 stattgegeben.

Hol dir als pflegender Angehöriger Hilfe und informiere dich.

Wenn du dich dafür entscheidest, dich selbst um deine pflegebedürftigen Eltern zu kümmern, musst du je nach Hilfsbedürftigkeit Aufgaben übernehmen, für die andere eine Ausbildung absolvieren. Besonders am Herzen liegt dir dabei, die

Würde deiner Eltern trotz ihrer zunehmenden Hilflosigkeit zu wahren. Pflegestützpunkte sind eine gute erste Anlaufstelle, wenn du dich aktiv in die Betreuung deiner Eltern einbringen möchtest. Dort arbeiten Profis, die einen Überblick über hilfreiche Angebote haben.

Viele Krankenkassen bieten Pflegekurse für Angehörige an, selbst wenn diese noch keinen Pflegeauftrag vorweisen können. Manchmal verschlechtert sich die Situation von Eltern durch Krankheit plötzlich. Dann ist es gut, wenn du nicht erst im Ernstfall lernst, welche Handgriffe wie zu tun sind.

Erste-Hilfe-Maßnahmen sollte eigentlich jeder Erwachsene sicher beherrschen. Für Kinder, die sich um ihre Eltern kümmern, ist die Wahrscheinlichkeit jedoch deutlich höher, dass sie wirklich einmal Erste Hilfe leisten müssen. Deswegen ist es sinnvoll, einen Auffrischungskurs zu besuchen.

Es gibt übrigens auch Letzte-Hilfe-Kurse. In diesen lernen Angehörige, wie der Sterbeprozess abläuft und wie sie ihre Eltern in den letzten Wochen gut begleiten können.

Neben den ganz praktischen Kenntnissen zur Pflege benötigst du auch die notwendigen Dokumente, damit du im Ernstfall für deine Eltern entscheiden kannst. Haben deine Eltern eine Vorsorgevollmacht oder eine Patientenverfügung? Gibt es ein Testament? Wo sind die Dokumente zu finden? Sprich mit deinen Eltern darüber, solange sie noch fit sind.

Alle fünf Jahre solltest du mit ihnen gemeinsam die Dokumente überprüfen. Einerseits kann sich die Rechtslage geändert haben und eine Überarbeitung notwendig machen. Andererseits können auch bisher erwähnte Personen zwischenzeitlich gestorben sein, vielleicht hat sich auch der Wille deiner Eltern geändert. Die Dokumente sollten dann umgehend angepasst werden.

Worauf du dich auch einstellen solltest: Kinder sind gesetzlich verpflichtet, ihren Eltern Unterhalt zu zahlen, wenn diese nicht in der Lage sind, die Kosten für ihre Pflege selbst zu tragen. Dabei spielt es keine Rolle, wie gut der Kontakt zu den Eltern war. Erkundige dich hier nach den aktuell geltenden Regelungen. Deinen Notgroschen und deine eigene Altersvorsorge wirst du aber nie für die Pflegekosten einsetzen müssen.

Die Beziehungskultur in der Familie entscheidet, wie gut Eltern Hilfe annehmen können.

Wie ist dein Verhältnis zu deinen Eltern? Redet ihr häufig und offen miteinander oder seht ihr euch nur zu den großen Feiertagen und geht dann wie auf rohen Eiern, um bloß den Familienfrieden zu wahren? Je besser die Beziehung zwischen Eltern und Kindern ist, desto eher nehmen Eltern im Alter notwendige Hilfe an.

Wenn du merkst, dass da noch Luft nach oben ist, könntest du es über Gewohnheiten probieren – sogenannte ASWIs: alles so wie immer. Solche ASWIs gibt es in jeder Familie. Das kann der monatliche Besuch sein oder der Sonntagsanruf. Manche Rituale sind lieb gewonnen, andere haben sich längst überlebt und werden nur aus Pflichtgefühl fortgeführt. Überprüfe, welche Gewohnheiten dein Familienleben prägen und wo du dir neue oder andere Rituale wünschst. Vielleicht wollt ihr in Zukunft lieber Ostern zum großen Familienfest machen, damit die Weihnachtsreiserei entfällt? Oder wünschst du dir, bei deinen Besuchen im Elternhaus gemeinsam das Essen vorzubereiten? Sprich es offen an.

Wenn die eigenen Eltern schon älter sind, sollte man Rituale besonders ernst nehmen. Vielleicht telefonierst du ohnehin jede Woche kurz mit ihnen. Die Alterspsychologie hat herausgefunden, dass feste Verabredungen im Alter wichtiger werden, weil sie den Eltern Sicherheit geben. Gieße also vorhandene Routinen in eine noch verlässlichere Form. Vereinbare zum Beispiel, dass du in Zukunft jeden Sonntagabend anrufst.

Dir fällt es manchmal schwer, auf die Uneinsichtigkeit deiner Eltern mit Geduld und Einfühlungsvermögen zu reagieren? Dann mach dir deinen eigenen Umgang mit dem Alter bewusst. Hat deine Fitness im Laufe der Zeit nachgelassen? Brauchst du schon eine Lesebrille? Auch du befindest dich schon im Alterungsprozess, selbst wenn die Auswirkungen noch nicht so gravierend sind. Die Selbstreflexion gibt dir einen Eindruck davon, was deine Eltern gerade erleben. Vielleicht hast du danach für manchen bissigen Kommentar mehr Verständnis.

Letztlich ist das Verhältnis zu den Eltern auch eine Frage von Werten. In jeder Familie werden bestimmte Werte hochgehalten: Bildung zum Beispiel. Oft sind uns diese Werte nicht bewusst, wenn wir nicht

explizit unsere Vergangenheit danach untersuchen. Der Vater liebt seine Zeitungslektüre, die Mutter blüht auf, wenn sie Studienreisen macht. Vielleicht entdeckst du sogar Gemeinsamkeiten und bist deinen Eltern im Rückblick dankbar, dass sie dir diesen Wert mitgegeben haben. Wenn dem so ist, dann sag ihnen das doch einfach mal bei deinem nächsten Besuch.

Fakt aus dem Buch: Männer, die heute 65 Jahre alt sind, leben im Schnitt noch 17 Jahre, bei Frauen sind es 21 Jahre.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Die Wahrscheinlichkeit, dass du dich eines Tages um die Pflege deiner Eltern kümmern musst, liegt bei 90 Prozent. Damit ihr gemeinsam gute Lösungen für diesen Ernstfall findet, solltest du früh mit deinen Eltern und eventuell Geschwistern über ihre Wünsche und Erwartungen sprechen. Das funktioniert umso besser, je stabiler euer Verhältnis ist. Steht die Betreuung deiner Eltern konkret an, solltest du dich bei Beratungsstellen über Optionen informieren und selbst einige praktische Kurse belegen.